

7月予定献立表



広田保育園

	月	火	水	木	金	土
以上児 副食	1 ・赤魚の塩焼き ・干草和え ・なめこ汁 ・グレープフルーツ	2 ・ささみ アーモンド揚げ ・フロッコリーごま和え ・春雨スープ ・パイナップル	3 ・ベーコンエッグ ・シーフードサラダ ・けんちん汁 ・ミニトマト	4 ・ピーマン肉詰め ・キャベツ甘酢和え ・凍り豆腐の清汁 ・キウイフルーツ	5 ・中華風冷奴 ・ポテトサラダ ・セタゼリー ・セタスープ ・メロン	6 ・鶏肉のソテー ・野菜炒め ・牛乳 ・オレンジ
おやつ	・チーズポテト ・牛乳	・小倉蒸しパン ・牛乳	・カルピスゼリー ・せんべい	・ナッツクッキー ・牛乳	・ジャムサンド ・牛乳	
以上児 副食	8 ・肉じゃが ・コールスローサラダ ・豆腐のみそ汁 ・キウイフルーツ	9 ・豆腐とひじきのつくね ・七福ナムル ・豆麩のみそ汁 ・ミニトマト	10 ・茄子のミートグラタン ・アスパラサラダ ・はんぺんスープ ・グレープフルーツ	11 ・ちくわの二色揚げ ・深山和え ・しめたま汁 ・メロン	12 ・枝豆入り卵焼き ・煮びたし ・じゃがいものみそ汁 ・オレンジ	13 手作り弁当の日 ・牛乳 
おやつ	・ホットケーキ ・牛乳	・フルーツゼリー ・せんべい	・フライドポテト ・牛乳	・白玉団子黒みつかけ ・牛乳	・ハムサンド ・牛乳	
以上児 副食	15 海の日 	16 ・シーフードカレー ・マカロニサラダ ・きのこのスープ ・ミニトマト	17 ・チキンナゲット ・ごまもやし ・若布コンスープ ・パイナップル	18 お誕生会 ・うな丼 ・三色サラダ ・かぶ漬け ・そうめん汁 ・すいか 	19 ・ポークソテー ・マッシュポテト ・人参グラッセ ・肉団子スープ ・キウイフルーツ	20 ・五目納豆 ・にらとひき肉の卵とじ ・牛乳 ・バナナ
おやつ		・南瓜ドーナツ ・牛乳	・くるみゆべし ・牛乳	・アイスクリーム	・豆乳プリン ・せんべい	
以上児 副食	22 ・さつま芋とチーズの卵焼き ・冷しゃぶ ・かぶのみそ汁 ・キウイフルーツ	23 ・鮭のムニエル ・ソーメンサラダ ・つくね汁 ・ミニトマト	24 ・鶏みそ焼き ・コーンサラダ ・南瓜のシチュー ・オレンジ	25 ・炒り豆腐 ・なす炒め ・じゃが芋のみそ汁 ・パイナップル	26 ・酢豚 ・もやしのナムル ・卵スープ ・メロン	27 夕涼み会  ・ハムピカタ ・豚肉とピーマンの炒め物 ・牛乳 ・ミニトマト
おやつ	・しょうゆ団子 ・牛乳	・フルーツパフェ ・せんべい	・焼きそばパン ・牛乳	・ひじきせんべい ・牛乳	・ジョア ・せんべい	
以上児 副食	29 ・南瓜オムレツ ・ドレッシングサラダ ・すまし汁 ・すいか	30 ・筑前煮 ・ピーナツ和え ・もやしのみそ汁 ・オレンジ	31 ・鶏肉のマリネ ・カミカミサラダ ・野菜ミルクスープ ・メロン	<div data-bbox="1004 1454 1854 2003" data-label="Complex-Block"> <p style="text-align: center;">熱中症の応急手当</p> <ul style="list-style-type: none"> 涼しい場所や日陰のある場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす <p>首の周り・脇の下・太もものつけねなど太い血管の部分冷やす</p> <p>飲めるようであれば水分をこまめに取らせる</p> <p></p> <p><small>持病をお持ちの方やお子さんは、かかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症対策についてアドバイスをもらっておきましょう</small></p> </div>		
おやつ	・かまもち ・牛乳	・アメリカンドック ・牛乳	・カスタードプリン ・せんべい			

今月の1日平均栄養摂取量

エネルギー：427kcal
たんぱく質：18.5g
脂肪：18.6g



体調のコントロール

- 十分な睡眠（午後の昼寝は効果的）
- 食事をしっかりとる
- 胃腸炎や風邪などにかかっている時は熱中症にかかりやすいので注意

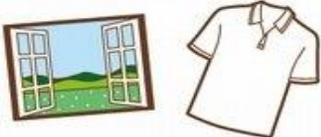


外からの予防

熱中症の予防

中からの予防

- 部屋の風通しをよくする
- 直射日光を避ける
- 汗をよく吸収する服に着替えて過ごす



- 3食をきちんと食べて食事から水分と栄養素をとる
- 水分をこまめに摂る
- 睡眠をしっかりとる

